

# “俺有证,愿给大赛义务当裁判”

## 柔力球裁判和球队报名都火爆,想参加请抓紧报名



本报9月28日讯(记者 赵恩霆) 由本报“张刚大筐车”与济南市全民健身中心主办、白云山和黄中药协办的济南首届柔力球大赛

将于10月2日拉开战幕。“俺有证,愿给大赛义务当裁判!”28日,柔力球队和大赛裁判两项报名均很火爆,本次赛事24支队

伍即将报满,要参加的请抓紧致电本报新闻热线96706咨询报名。

28日一早,本报赛事报名热线就响个不停,市民陈先生不仅打电话报名当裁判,还表示有一支15-20人的柔力球队也可参赛。得知本报将在“十一”期间组织柔力球大赛,济南市老年大学的李红女士致电本报,不仅表

示要与球队队员商议参赛一事,还专门为本次赛事推荐了裁判员,“李敏老师现在在外地比赛,月底就能回来,当裁判没问题。”

与27日以球队报名为主不同,28日这一天球队和裁判报名均很火热。此外,一些街道社区的柔力球队也纷纷报名参赛,其中历下区趵突泉街道的

“泉映晚霞”老年队将一展风采。本次赛事29日将继续面向社会招募参赛球队和赛事裁判,为了体现全民健身的宗旨,无论水平高低、训练年限长短,本次赛事重在参与和展现柔力球这项独具特色的运动;如果您曾经参加过柔力球培训班并且有裁判证,那更欢迎来本次赛事执法评分。

球队和裁判的报名电

话为本报新闻热线96706,请留下球队队长的姓名及联系电话,每队人数不超过30人。根据赛事安排,本次柔力球大赛将于10月2日-4日进行小组淘汰赛,6日小组晋级球队将进行决赛,地点在济南市全民健身中心。本次赛事设一等奖一名、二等奖两名、三等奖三名,将有金额不等的奖金作为奖励。

## 勤练柔力球 身体棒棒的

### 60岁的鞠秀,运动起来就像年轻人

本报记者 赵恩霆

本次柔力球大赛报名启动以来,一位叫鞠秀的60岁退休干部一直十分关注此事。“听说大伙都报名表演套路,我这练竞技的行不?”原来,鞠秀退休后练习柔力球已有五六年,大约从一年以前,操练套路的她已经练习到了第六套,虽然目前已出了第七套套路,但鞠秀俨然已经到了套路的较高级别,“我觉得得尝试一下不同的柔力球。”

心里带着新鲜感,她开始练习竞技性的柔力球,有边线,也有球网,利用类似羽毛球场地进行对打。在鞠秀看来,套路体现的是集体的统一与优美,而竞技则侧重个人发挥,她在第二届山东省老年运动会上,参加了双打比

赛,还拿了银牌。眼下,她正准备去北京参加一个全国性的柔力球比赛。

之所以如此痴迷柔力球,缘于柔力球让曾经是“老病号”的鞠秀,如今基本告别了医院理疗。退休前,她在机关工作,长期伏案让她颈椎、肩周都不好,而且心脏和血压也不太稳定,为此,齐鲁医院成了她常去做理疗的场所。发现柔力球这项独特的运动后,她五六年来坚持练习,让她甩掉了“老病号”的帽子。“在家干家务我是老人,可出去运动时自己就像回到了青年时代,还能交很多朋友。”鞠秀说。

如今,每晚7点到10点,鞠秀和同伴们就会在泉城广场上操练起来。



通过打柔力球,许多老人告别了“药罐子”。 (资料片)

链接

## 柔力球助您轻松健身

太极柔力球运动是一种全身性的运动,它可以使颈、肩、腰、腿得到均衡全面的发展。特别是由于圆形运动的变化比较复杂,随机多样,对训练中中枢神经系统机能和发展多向思维都具有良好的作用。它又是一种运动量可以灵活调节的运动:体力差的可以以逸待劳,以不变应万变,体力好的可以左奔右突,前后变换。运动量完全由锻炼者自我掌握。太极柔力球也可以作为一项隔网竞赛项目。

A.O. SMITH  
史密斯  
美国热水器专家

世博美国馆热水设备官方指定供应商

A.O. 史密斯  
世博美国馆等23个场馆的热水方案

即日起购买  
A.O.史密斯国庆套餐产品,  
均有大礼包相赠!

A.O.史密斯热水器+净水器  
国庆套餐礼包全线热卖

A.O.史密斯 济南专卖店

张店专卖店	83160351	大明湖总店	67723777
滨州专卖店	53397287	双阳店专卖店	67727787
济南分店(经十路)	82360606	高新店专卖店	35872179
济南分店(经二路)	58580377	康平专卖店	83215678
金牛湖专卖店	81016258	济南路专卖店	21372507

花园路 经十路 堤口路 济南路四店开业同庆 节日店有礼

济南路专卖店	53304325	地址: 济南路26号	A.O.小广场
济南路专卖店	53307345	地址: 济南路24号	7-11咨询电话: 83157601
济南路专卖店	53304326	地址: 济南路10号	营业时间: 24小时服务热线
济南路专卖店	53307347	地址: 济南路35号	4000269826 95105850